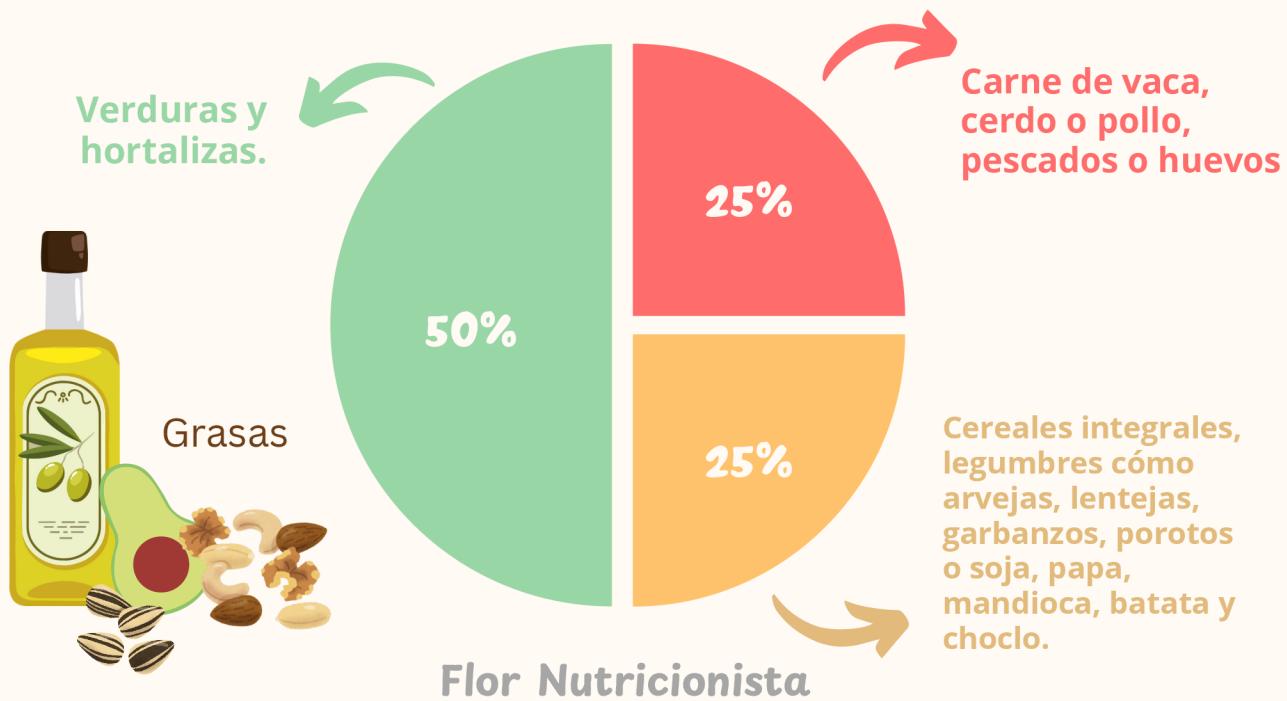




# MI PLATO SALUDABLE

Una forma sencilla de comenzar a organizar el plato



# ¿Cómo influye lo emocional en tu plato?



🧠 \*Comer no es solo una necesidad física.\*

También es una forma de expresar, calmar, evadir o conectar.

Por eso, tener en cuenta lo emocional es clave para que tu alimentación sea realmente saludable y sostenible.



## ✓ Algunos Tips:

- \*Comé sin pantallas.\* Permitite estar presente.
- \*Chequeá tus emociones antes de comer.\* ¿Hambre real o emocional?
- \*Buscá el equilibrio.\* No se trata de “comer perfecto”, sino de conocerte y elegir desde el autocuidado.
- \*Permitite el disfrute.\* El placer también nutre.

🍏 \*Una alimentación real es la que respeta tu cuerpo, tu contexto y tus emociones.\*



Flor Nutricionista

